





FEIRA  
FEBREIRO DE 2017

# Mais

## Sem Silvio Santos, novo “Show do Milhão” terá novo apresentador

Página B4

“Mesmo que a rota da minha vida me conduza a uma estrela, nem por isso fui dispensado de percorrer os caminhos do mundo.”

■ JOSÉ SARAMAGO, poeta, escritor e crítico literário (1922-2010)





A última terça foi de muitas comemorações para **Cibele Carbone**, que completou idade nova. Felicidades!



A sorridente e simpática **Julianna Fioco** está em festa nesta quarta. Parabéns!



Muitos anos de vida para a futura psicóloga **Letícia Franciele**. Felicidades!



A data hoje é especial para **Gislaine Angelucci**, que celebra a passagem de mais um aniversário.



Em destaque, a beleza e estilo da assistente administrativo **Maria Claudia Camilo**, aniversariante do dia.



Na lista dos homenageados também está ela, **Tamiris Baldi**! Na foto, o carinho especial marido e personal trainer, Lucas Moraes.



**Rita de Cássia Pavam** recebe as homenagens especiais de familiares e amigos pelo seu aniversário.



*Selfie* das **primas** aproveitando as férias: Juliana Roza, Wênia Rodrigues e Jacilene Marta.



A estudante de Engenharia **Karina Serra** recebe felicitações pela data em que comemora a chegada dos seus 22 anos.



**Quando a APAE ligar diga SIM!**

**Nossa Central de Doações terá prazer em te mostrar nosso trabalho!**

**(17) 3465-1150 - (17) 3465-1151**





# ASSINE oextra

SEU JORNAL DIÁRIO

**Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445**  
**E-mail: assinatura@oextra.net**

**PEÇA AGORA!**





## FÉRIAS #BaratoPraCaramba

© SHOPPING DO PREÇO BAIXO

**produtos**  
**oferta**  
à partir de  
**R\$ 1,99**  
**GIGANTÃO**



**GIGANTÃO**  
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO



# Cabelos loiros: cuidados com fios naturais e descoloridos

Cabelos com a coloração tão clara pedem cuidados especiais, mesmo que sejam naturais

Cabelos loiros são compostos por feomelanina, pigmentos pequenos e mais claros do que os cabelos escuros, por isso possuem coloração mais clara. Essa característica natural é genética, e pessoas de cabelos loiros normalmente tem a pele mais clara e descendência europeia, principalmente de regiões mais ao norte deste continente.

Mas, hoje em dia, qualquer pessoa pode ter os cabelos loiros, graças as técnicas de descoloração dos cabelos. O processo é feito com dois produtos, um oxidante que abre as cutículas dos fios, permitindo então a entrada do descolorante, que normalmente é a água oxigenada, mas também pode ser a amônia. Muitas vezes pode ser aplicada uma tintura, que introduz ao fio novos pigmentos artificiais.

Por conta disso, a estrutura dos cabelos loiros naturais e descoloridos é diferente, e

cada um tem características e cuidados especiais. Entenda melhor como lidar com esses dois tipos de cabelos loiros a seguir:

## PRINCIPAIS PROBLEMAS

Os cabelos loiros naturais são muito propensos a terem sua cor afetada, por terem moléculas de pigmento menores e mais claras. Portanto, assim como eles podem ter sua cor mudada com facilidade quando há intenção, essa mudança também pode ser não intencional.

Já os cabelos descoloridos apresentam ainda mais desvantagens: assim como os loiros naturais, eles podem ser coloridos sem querer, principalmente por serem mais porosos, já que as cutículas precisam ser abertas para retirada da cor original. Além disso, eles estão mais propensos a quebra e ressecamento, e precisam ser periodicamente hidratados, ou seja, tem uma manutenção mais trabalhosa. A cor também tem maior propensão de manchar e desbotar, mais um motivo para investir em manutenção.

## CUIDADOS COM O LOIRO NATURAL

Cabelos loiros naturais pe-

dem cuidados com coloração accidental. Por serem muito claro, tendem a acumular mais resíduos escuros de poluição, cigarro, corantes de shampoos e condicionadores e assim perdem a cor clara natural. No banho, evite usar shampoos com corantes. Já no verão use protetor solar especial para os fios e produtos próprios para ir à piscina, já que há alto risco de os fios ficarem esverdeados acidentalmente.

Fora isso, é importante manter os cuidados específicos para seu tipo de cabelo, seja oleoso ou seco, fino ou mais encorpado.

## CABELOS DESCOLORIDOS

Os cabelos descoloridos pedem cuidados mais especiais, pois eles têm suas cutículas abertas e então fechadas novamente, o que torna mais fácil com que novos pigmentos entrem nos fios. Para manter a cor, é importante evitar excesso de exposição ao sol, sal e cloro e também utilizar shampoos matizadores, para evitar que o cabelo fique esverdeado ou amarelado.

É sempre importante dar um tempo após a descoloração do cabelo para fazer um próximo



tratamento. Quando os fios continuam saudáveis, esse intervalo pode variar entre uma semana e quinze dias. Mas se os cabelos estiverem danificados, o ideal é esperar mais.

## COSMÉTICOS INDICADOS

Os cosméticos para cabelos loiros naturais normalmente são feitos sem corantes, justamente por sua habilidade

de perder a cor natural devido a ações externas. Uma boa solução é procurar produtos com extrato de cabelo de milho, uma substância específica para retirada de resíduos escuros e corantes dos fios.

Além disso, os produtos para esse tipo de fio costumam trazer mais brilho e luminosidade aos cabelos.

Além de não terem corantes, os produtos para cabelos loiros descoloridos precisam ter ativos importantes para reconstrução dos cabelos, no caso proteínas e aminoácidos, estruturas importantes para a composição e força dos cabelos, e que acabam se perdendo devido a porosidade desses fios.

# Conheça os benefícios do café para a saúde

O café já teve má fama aos olhos da nutrição mas deu a volta por cima. De estudo em estudo, a bebida preferida dos brasileiros mostra que tem, sim, um valor na dieta. Confira alguns de seus efeitos:

## PIQUE PARA MALHAR

Um dos elementos mais polêmicos de sua fórmula é a cafeína. Ela costuma gerar desconfiança principalmente por causa do poder estimulante, capaz de acelerar as batidas do coração. Isso não seria bacana especialmente para quem já convive com uma doença cardíaca. Porém, contudo, todavia...

Pesquisas apontam que, em doses moderadas, ela não causa transtornos. Na verdade, traria benefícios, como aumento da tolerância para a realização de exercícios. Agora, tem um detalhe: o café abriga cafestol e cafeol, substâncias capazes de fazer o colesterol no sangue subir. Por isso, para o peito não ficar na corda bamba, a bebida tem que ser preparada com filtro de papel ou coador de pano. É que eles ajudam a reter essa dupla.

## REDUZ FADIGA E AUMENTA CONCENTRAÇÃO

O papo sobre cafeína ainda não acabou, não. Um efeito célebre da substância ocorre lá na cabeça. Ela estimula os neurônios, ora. Isso porque leva a um maior consumo de energia pela massa cinzenta, causando uma elevação no fluxo sanguíneo na região. Essa cascata de eventos culmina na redução da fadiga e no aumento da capacidade de concentração e da memória. Não à toa, ficamos mais preparados para começar o dia depois de uma xícara de café.

## PROTEGERIA CONTRA O CÂNCER

O café não é feito apenas de cafeína – para ter ideia, ela corresponde a 2,5% da sua composição. O líquido agrega mais substâncias prestigiadas, das quais se destacam os ácidos clorogênicos, representantes do pelotão antioxidante. Por causa desse combo do bem, investir no cafezinho representa, como relatam estudos, proteção frente a diversos tipos de câncer. Uma das explicações para isso tem a ver com o fato de ele blindar

as células contra estragos.

Mas, de novo, não pode exagerar. Estima-se que o ideal é tomar, no máximo, cinco xícaras ou copinhos de 50 mililitros por dia. Existem indícios, aliás, de que extravasar na dose poderia elevar o risco de certos tumores em pessoas propensas. Algumas medidas podem ajudar nesse sentido: priorize o café coado (ou filtrado), que retém moléculas potencialmente nocivas, evite tomar a bebida pelando (melhor esperar uns minutinhos para esfriar e não agredir as células da boca e da garganta) e procure não ingeri-la de um dia para o outro.

## AJUDA NO CONTROLE DO DIABETE DO TIPO 2

É que os benditos ácidos clorogênicos do pretinho são relacionados a uma absorção mais gradual da glicose. Com isso, a produção e liberação da insulina ocorrem de maneira harmoniosa, o que é ótimo para quem tem diabetes. Mas não adianta nada aguardar essa benesse se lotar a bebida de açúcar, né? Se o seu paladar é daqueles que exigem um gostinho mais doce, a di-

ca é colocar a menor quantidade de açúcar possível, mel ou adoçantes dietéticos.

## ALIVIA O ESTRESSE

Em um estudo feito simultaneamente nos Estados Unidos, Portugal e Brasil ficou comprovado que o café e sua cafeína ajudam a melhorar o humor, aliviar o estresse e ainda garante mais desempenho no tempo de reação, memória e raciocínio. Cientistas acreditam que substâncias do café causam um bloqueio de receptores que provocam o estresse ao ingerir a cafeína.

## ESTIMULA A DIGESTÃO

Mesmo sendo um sucesso absoluto depois do almoço, poucos sabem que o café é recomendado para estimular a digestão. A bebida estimula os intestinos, o reflexo do estômago e do retosigmoide (parte final do intestino grosso), aumentando assim o movimento gastrointestinal e facilitando a digestão.

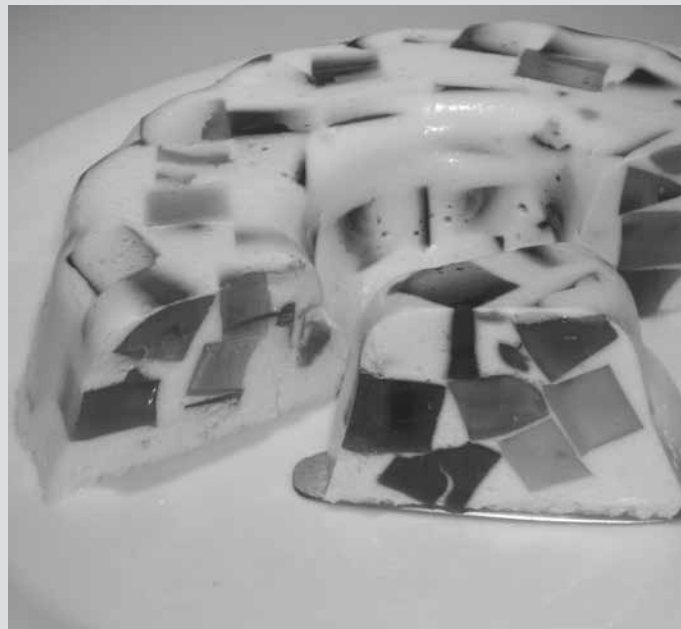
O remédio para a preguiça pós-almoço pode também ser sua salvação quando você exagerar na quantidade de comida ou nas quartas-feiras de feijoada.

## receita

### Gelatina Colorida

#### INGREDIENTES:

- 4 caixas de gelatina (sabores a gosto)
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 1 gelatina sabor morango



#### MODO DE PREPARO:

- Prepare as 4 caixas de gelatina separadas de acordo com as instruções do fabricante, corte em quadradinhos e leve à geladeira
- Bata no liquidificador o leite condensado, o creme de leite e a gelatina sabor morango dissolvida em 1 copo de água fria e 1 copo de água quente, por aproximadamente 5 minutos
- Misture este creme na gelatina colorida, misture e leve à geladeira até obter uma consistência firme

# ClimaCold

Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Av. da Saudade, 282  
Higienópolis  
Fernandópolis - SP  
e-mail: climacold.arcond@gmail.com

**Jeferson**  
vivo 17 99628-6060  
Claro 17 99168-5170  
17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

# M.FER

FERRO & AÇO

- ☞ Telhas Galvanizada Ondulada
- ☞ Telhas Galvanizada Trapezoidal
- ☞ Perfil Estrutural 6 mts
- ☞ Perfil Serralheiro
- ☞ Corte e Dobra de Chapa até ½ polegada

FABRICAÇÃO PRÓPRIA

**FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO**  
**FONE: (17) 3442-1522**  
**FAX: (17) 3442-1651**

Av. Litério Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

**M.FER, Ligada ao cliente por um vínculo de AÇO**







# celebridades

## Neymar festeja ‘Valentine’s Day’ em clique com a amada

Desde que resolveram assumir novamente o namoro, Neymar e Bruna Marquezine não têm economizado nas demonstrações de carinho um com o outro. Nesta terça-feira, 14, o jogador aproveitou o “Valentine’s Day”, ou Dia de São Valentim - equivalente ao Dia dos Namorados no Brasil, comemorado nos Estados Unidos, Canadá e parte da Europa -, para se declarar à atriz. “Feliz Valentine’s Day”, escreveu o atleta ao compartilhar um clique dos dois juntinhos e deitados em uma rede. A foto, por sinal, não é nova: foi tirada na virada do ano, quando Neymar e Marquezine receberam vários convidados - incluindo casais famosos como Angélica e Luciano Huck e Fernanda Souza e Thiaguinho - na mansão que o jogador comprou em outubro, por R\$ 28 milhões, em Mangaratiba, localizada a cerca de 130 quilômetros do Rio.

Há duas semanas, a própria Marquezine já havia postado uma foto similar - dá para perceber que a roupa é a mesma - para divulgar o aplicativo de emojis lançado por Neymar. A torcida pela volta do casal #BruMar sempre foi forte e por isso os fãs comemoram bastante a cada nova postagem romântica. Cerca de 20 minutos após a publicação da imagem, o post já tinha mais de 200 mil curtidas e mais de três mil comentários. Recentemente, a atriz passou uma temporada na Espanha ao lado de Neymar, que



Neymar e Bruna Marquezine em clima de romance

joga como atacante do Barcelona, e aproveitou para se acabar de dançar no festão que o jogador armou para comemorar seus 25 anos. Em entrevista recente, Bruna afirmou que evita compartilhar fotos ao lado do namorado por conta do

fanatismo sobre seu relacionamento. Após o último término, em agosto de 2014, Bruna e Neymar foram aos poucos deixando escapar indícios de que haviam retomado o namoro. A notícia começou a se espalhar

em novembro de 2016, quando a atriz viajou para a Espanha, onde Neymar joga pelo Barcelona. Na mesma época, uma imagem no Snapchat mostrava um quadro de Bruna na casa do jogador, o que deixou a internet em polvorosa



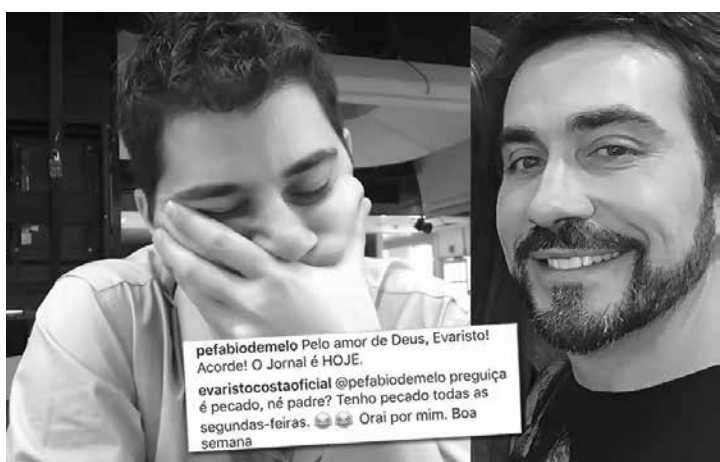
Silvio Santos no “Show do Milhão”

## Sem Silvio Santos, novo “Show do Milhão” terá novo apresentador

Diferente das outras edições do “Show do Milhão”, Silvio Santos não vai comandar a nova temporada do programa e já tem uma substituta. De acordo com a publicação, a filha do veterano, Patrícia Abravanel, apresentará a atração, que contará apenas com crianças. A estreia está marcada para o dia 4 de março.

Apesar de tudo, o SBT encontrou um obstáculo: a Globo possui os direitos do formato e pretende exibir o game show, na mesma época, no “Caldeirão do Huck”. Com isso, o canal de Silvio vai fazer algumas modificações, é claro, para que não hajam acusações de plágio futuramente. Será que vai dar certo?

## Evaristo Costa posa dormindo e leva bronca do padre Fábio de Melo



Os dois trocaram respostas com muito humor na web

Por essa Evaristo Costa não esperava. Isso porque o rapaz foi surpreendido por padre Fábio de Melo na manhã desta segunda-feira (13), na web. Na ocasião, o âncora do “Jornal Hoje” postou uma foto em que apareceu de olhos fechados, como se estivesse dormindo. Logo em seguida, o

religioso, ao notar a foto, o prendeu – em tom de brincadeira, é claro. “Pelo amor de Deus, Evaristo! Acorde! O jornal é HOJE. Evaristocostaoficial @pefabiodelmelo preguiça é pecado, né padre? Tenho pecado todas as segundas-feiras. 🙄🙄 Oraí por mim. Boa semana”.

## Ticiane Pinheiro comemora gravidez de Karina Bacchi: “Estou feliz por você”

Amigas há mais de 10 anos, as loiras celebraram a novidade. Ticiane Pinheiro aproveitou a noite desta segunda-feira, 13, para se encontrar com a amiga Karina Bacchi e comemorar a gravidez da apresentadora, que aos 40 anos decidiu fazer uma fertilização in vitro. Jantar delícia com três corações batendo forte de tanta felicidade! Minha amiga, minha irmã de alma, desejo

muita luz e muita alegria na sua vida. Te admiro muito e nem preciso te dizer o quanto eu estou feliz por você! Te amo Karina Bacchi”, escreveu Tici na legenda de uma foto postada no Instagram. “Também amamos você, Tici”, respondeu Karina. Vale lembrar que as duas inclusive já participaram de um reality show juntas, o Simple Life: Mudando de Vida, exibido pela Rede Record em 2007.



“Jantar delícia com três corações batendo forte de tanta felicidade!” disse Ticiane

## horóscopo

**ÁRIES**  
Lua e Vênus em quadratura atrapalham suas relações pessoais, pois trazem à tona certas mágoas e frustrações que impactam emocionalmente no bom entendimento. Não force a convivência e supere os reais motivos de desentendimento!

**TOURO**  
Você tende a negligenciar suas demandas mais básicas, enquanto se distrai com diversão e lazer. A quadratura Lua-Vênus lhe incentiva a harmonizar suas obrigações e seus desejos, pois assim poderá curtir sem peso na consciência!

**GÊMEOS**  
Os prazeres entram em foco com a passagem da Lua por sua quinta casa hoje, e a quadratura com Vênus alerta para a má utilização de seu dinheiro, sobretudo em gastos fúteis. Que tal buscar atividades mais econômicas?

**CÂNCER**  
Suas relações ficam emocionalmente abaladas com a quadratura de Lua com Vênus, entre sua área familiar e seu signo. Não exponha suas carências às pessoas. Saiba se doar verdadeiramente, ou seja, sem exigir algo em troca!

**LEÃO**  
Você se mostra mais espontânea ao expor opiniões, principalmente sobre o que lhe frustra. A quadratura Lua-Vênus entre suas áreas de comunicação e de crise lhe aconselha a ficar recolhida, pois isso prejudica a vida social!

**VIRGEM**  
Você precisa controlar suas finanças com maior rigor, pois a Lua passa por sua área material e se tensiona com Vênus. Cuidado para não exagerar nos gastos com lazer. Seja criativa para buscar diversões menos dispendiosas!

**LIBRA**  
A quadratura de Lua, em seu signo, com Vênus, em sua área profissional, traz seu foco para as responsabilidades. Mesmo que se sinta impulsionada a descansar e se divertir, aproveite o dia para colocar pendências em dia!

**ESCORPIÃO**  
Aspectos delicados de sua vida, que precisam de reflexão e trabalho, são trazidos à tona pela passagem da Lua por sua área de crise e pela quadratura de Vênus em sua área espiritual. Não se deixe abalar, seja corajosa!

**SAGITÁRIO**  
Ainda que o trânsito lunar por sua área de amizades lhe deixe mais interessada nas atividades em grupo, a quadratura com Vênus alerta para uma instabilidade social. Prefira a companhia dos mais íntimos e não crie expectativas!

**CAPRICÓRNIO**  
Procure ser mais discreta em ambientes formais, como o trabalho, pois Lua e Vênus tensionados alertam que você acabará deixando transparecer vulnerabilidades caso se deixe levar por emoções. Cuide bem de seu visual!

**AQUÁRIO**  
Suas fragilidades são exaltadas pela quadratura Lua-Vênus entre suas nona e sexta casas. A saúde fica mais vulnerável às energias à sua volta, portanto evite badalações hoje. Busque atividades tranquilas e preserve-se!

**PEIXES**  
A instabilidade emocional que a tensão Lua-Vênus promove lhe leva a agir sem cautela na vida social, pois você busca ansiosamente por diversão, sem se preocupar com os riscos. Seja sensata e cuide das demandas mais básicas!